

京都府・城土井里奈さん(中2)ほかかるの質問

紫外線対策はどうするの



Do
学

然に落ちたり、汗で流れたりす
るから、2~3時間おきに塗り
直してね。紫外線は、曇つてい
ても晴れの日の65%もあるので
気をぬいちゃだめよ。

のちゃん クリームの効き
目はどれも同じなの?

先生 クリームの容器にSP
F「20」とか「SPF50」とか
書いてあるでしょ。この数字
は、塗らない場合の何倍の効き
目があるかを示しているの。な
にも塗らないと肌は20分ぐらいい
で赤くなるから、たとえば「S
PF10」のクリームは10倍の2
00分、つまり3~4時間は効
果があるというわけね。

のちゃん 梅雨を飛び越え
て、早く夏がこないかな。
藤原先生 あらあら、遊ぶこ
と考へてるわね。

のちゃん プールや海で泳
いだり、お山に登ったりしたい
んだもん。

先生 外では紫外線に気をつ
けてね。こないだ話したとお
り、肌に悪い影響があるB紫外
線(UV-B)は7~8月にいち
ばん多くなるのよ。

のちゃん 覚えてるよ。A1

紫外線(UVA)は5~6月に
多くて、しみやたるみをつくる
んだよね。B紫外線は日焼けの
もとで、皮膚がんになる危険も
あるんでしよう。子どもも気を
つけた方がいいのかな。

先生 もちろんよ。「一生の
うちに浴びる有害な紫外線の半
分ぐらいを子どものころに浴び
る」という説もあるの。昔は母
子健康手帳で赤ちゃん用の日焼け
止めクリームがあるほどよ。
のちゃん 外で遊ぶ時に
は、帽子をかぶってクリームを
塗らなきゃね。

リームを塗れないわ。
のちゃん でも、目にはク
リームの広い帽子にUV
カットのサングラスで目を守つ
てね。サングラスは、目の横が
らも紫外線が入らないようなも
のがいいわ。最近は紫外線をカ
ットするコンタクトレンズも入
氣よ。使い捨てで、UVAの81
%、UVBの97%をカットでき
るという商品もあるわ。

のちゃん 子どもがサング
ラス? おかしくない?
先生 紫外線の強いオースト
ラリアでは、登下校の時や外で
遊ぶ時、帽子にサングラス、日
焼け止めクリームを使うよう国
が呼びかけているの。子どもの
サングラス着用を義務づけい
る地域もあるそうよ。

のちゃん びっくり。紫外
線って、そんなに怖いんだね。
(取材協力)資生堂、ジョンソ
ン・エンド・ジョンソン、構成
II石田勲)

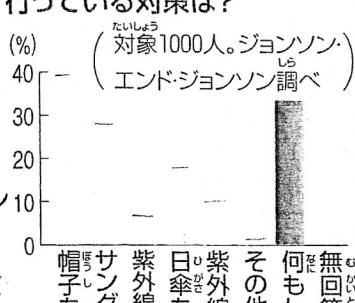
帽子・サングラスで目も守って



紫外線による皮ふへの影響

紫外線から目を守るために
おこなっている対策は?

対象1000人。ジョンソン
エンド・ジョンソン調べ



紫外線による皮ふへの影響

B紫外線(UVB)
はだつよ
肌に強く作用して
ひや
日焼けの原因に
皮ふがんのリスクも

A紫外線(UVA)
皮ふの奥まで届き、
しみやたるみの原因に

